

steckt. Durch öfteren Gebrauch der Luftbäder erobert man sich die Widerstandskraft zurück. Ein kühl gehaltener Körper wird ausdauernder und widerstandsfähiger sein, als ein solcher, der sich durch zu warme Kleidung und Zimmerluft, bzw. zu warme Betten und Bäder usw. verweichlicht. Wir dürfen auch nicht außer acht lassen, daß der Mensch ohne Kleidung geboren ist, und daß die Natur nur vollkommenes schafft. Daß der Mensch, der sich noch nicht aus den Armen der Natur gerissen, auch ohne Kleidung völlig gesund ist und bleibt, zeigen uns wilde Völkerstämme.

Ich lasse hierzu ein kleines Gedicht folgen:

### Nackte Menschen.

In seinem Mantel dicht  
Der Europäer spricht  
Zum nackten Wilden schlicht:  
„Hör', Freunderl, frierst du nicht?“

Doch lächelnd jener spricht:  
„„Frierst du denn im Gesicht?““  
„Nein, dorten friert mich nicht!“  
„„Und ich — bin ganz Gesicht!““

Wir können uns leider den Menschen gar nicht anders denken, als in Kleidern, obwohl die Natur anders bestimmt hat. Aber die tausendjährige Gewöhnung daran hat uns dies vergessen lassen. Wenn man aber heute behaupten wollte, daß auch der Kulturmensch ohne Kleidung vollkommen ist, da er ohne diese aus dem Schoße der Natur hervorgegangen, so würde man damit großen Anstoß erregen. Aber man sollte nicht außer acht lassen, daß die Kleidung die Ausscheidung verbrauchter Mauserstoffe hemmt, wodurch Krankheiten entstehen. Das ist ein Hauptgrund dafür, daß die Menschen jetzt so früh verwelken und kein hohes Alter mehr erreichen. Menschen von hundert Jahren, ein Alter, das nach den Bestimmungen der Natur jeder Mensch erreichen sollte, sind jetzt sehr selten.